creative®
bioscience



www.creativebioscience.com
877-744-1224 UNLIMITED SUPPORT

creative®
bioscience

www.creativebioscience.com
877-744-1224 UNLIMITED SUPPORT

TABLE OF CONTENTS

Why 1234?

There are 4 phases involved in designing and creating a new you:

1. Load
2. Lose
3. Stabilize
4. Maintain

Attention: Use all Creative Bioscience® products only as suggested. Consult a physician before use if you or a family member has been diagnosed with any medical condition. If your product(s) contain caffeine, do not combine with other sources of caffeine. If your product(s) contain caffeine and you are sensitive to caffeine, you may experience symptoms including headaches, restlessness and/or sleeping difficulty. Discontinue use and contact a physician if you experience any unusual symptoms. Do not use if you are 1) under 18; 2) pregnant; 3) nursing; and/or 4) packaging is broken. KEEP OUT OF REACH OF CHILDREN.

Product statements have not been evaluated by the FDA. These products are not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease.

GETTING STARTED

Product(s) Suggested Use: Refer to bottle and/or box for instructions and dosages for each supplement. Use only as directed. Consult a medical doctor before use.

Helpful Hints:

1. Keep a journal. Track your weight, your measurements and all the foods you eat.
2. Weigh yourself at the same time each day.
3. Measure yourself once a week at the same time on the same day.
4. Get plenty of sleep (6 to 8 hours at least).
5. Drink at least 3 liters of water every day.
6. Mix up your menu, don't get into an eating rut. Rotate your vegetables, fruits and proteins.
7. Make sure to include red meat (if you are non-vegetarian).
8. Utilize our support staff, ask questions, call or email us. Free and unlimited support.

If a cleanse is to be used before or during the 1234 Diet® Protocol please refer to bottle, box or manufacturer for instructions and warnings.

Diet Protocols for 1234 Diet®

Plans: The 1234 Diet® Protocol allows for two different calorie per day plans designed to fit your needs and lifestyle.

1,200 calorie per day plan: 200 calorie breakfast, 400 calorie lunch, 400 calorie dinner and two 100 calorie snacks

1,500 calorie per day plan: 300 calorie breakfast, 500 calorie lunch, 500 calorie dinner and two 100 calorie snacks

THE 4 PHASES

Phase 1: (capsule dieters ONLY)
Begin taking capsules as directed. Eat as you normally would for 2 days, then start with Phase 2.

Phase 1: Load (diet drops protocol ONLY)
For 2 days, take your Creative Bioscience® weight loss supplement as suggested and eat as many fatty foods as you like.

Phase 2: Lose
Beginning on day 3, and for the next 3 to 6 weeks, based on your needs and depending on your lifestyle, continue to take your Creative Bioscience® weight loss supplement as suggested and follow the 1234 Diet® Protocol.

877-744-1224 support@creativebioscience.com

Phase 3: Stabilize
Stop taking drops at this time (diet drops protocol ONLY), but continue taking appetite control and energy supplements as needed. To learn more about effective products to help you maintain your new body, contact our excellent Support team. After you have reached your goal weight, gradually add foods not found in the 1234 Diet® Protocol with the exception of sugar and starch. Add the foods slowly and maintain your journal, track your intake and if you gain weight from eating a certain food stop eating that food. Continue to weigh and measure yourself, and if you gain more than 2 pounds over your lowest Phase 2 weight, do a steak day (drink only water all day, eat a juicy steak for dinner, and, later, snack on an apple or tomato).

Phase 4: Maintain
The 1234 Diet® is all about making a change in your lifestyle. Continue to monitor your weight and measurements. As you slowly reintroduce more of your favorite healthy foods try to keep your daily caloric intake between 1,500 and 2,000. Avoid sugar and starch. Take time to educate yourself on the causes of obesity. You can also consult your physician or other health professionals for advice. Hopefully you'll feel better physically and mentally than you ever have before. Discover a new you!

ALLOWED FOODS FOR 1234 Diet®

You must remove all of the fat from the meat and the skin from the chicken or turkey then weigh it before cooking.

Protein, meats, fish, etc.: three 3.5-oz. servings per day (approximately 130-200 calories per serving), chicken, shrimp, white fish (tilapia, halibut, flounder, sole and cod), extra lean ground beef, crab, tuna (canned in water), turkey breast, bison (buffalo), venison, steak, lobster, 6 egg whites. Protein, vegetarian: the calorie content varies, check the nutritional label for accuracy. Tofu, firm or extra firm (40-100 calories per serving) or tofu noodles (20 calories)

Protein, Dairy: (approximately 90 calories per serving)
skim milk -- 1 cup, yogurt, plain nonfat -- ¾ cup, cottage cheese, plain nonfat -- ¾ cup

Oils for cooking: canola oil or olive oil (minimal amounts only)
(NOT for diet drops protocol)

Vegetables: three servings per day (approximately 30 calories per serving or 2 cups) green salad, cucumbers, tomatoes, celery, onions, spinach, chard, fennel, red radishes, asparagus, cabbage, chicory, beet greens

Fruit: three servings per day (approximately 80 calories per serving)
1 apple, 1 orange, ½ grapefruit, strawberries 1 cup

Beverages: consume at least 3 liters of water every day (distilled is best and sparkling is okay), in addition you can also consume unlimited amounts of black coffee or tea. Green tea is highly recommended. (some supplements contain caffeine, use caution and read warning label)

Sweeteners: only stevia and saccharin are allowed during Phase 2. *aspartame, sucralose and sugar are not allowed.*

Spices/Seasonings: you can use any spice you want, be sure it doesn't contain sugar. Salt and pepper are allowed. Read the ingredients of everything you consume.

Chewing Gum: you can have gum, but be sure it is flavored with xylitol (natural sweetener). Most brands of gum use aspartame, which is not allowed.

TABLA DE CONTENIDOS

Por qué 1234?

Hay 4 fases que intervienen en el diseño y la creación de una nueva persona:
1. Cargar
2. Perder
3. Estabilizar
4. Mantener

Atención: Utilizar todos los productos de Creative Bioscience® sólo como se sugiere. Consulte con un médico antes de usar si usted o algún miembro de su familia ha sido diagnosticado con alguna condición médica. Si su producto (s) contiene(n) cafeína, no combine con otras fuentes de cafeína. Si su producto(s) contiene(n) cafeína y usted es sensible a la cafeína, puede experimentar síntomas que incluyen: dolores de cabeza, agitamiento y/o dificultad para dormir. Suspenda su uso y consulte a un médico si experimenta algún síntoma inusual. No lo use si usted es 1) menor de 18 años, 2) está embarazada, 3) amamantando, y/o 4) el envase está roto. MANTENER FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.

Las declaraciones del producto no han sido evaluadas por la FDA. Estos productos no están destinados para diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

PARA COMENZAR

Uso sugerido del producto (s): Consulte la botella y/o caja para ver las instrucciones y dosis para cada suplemento. Utilicelo únicamente según las indicaciones. Consulte con su médico antes de usar.

Consejos útiles:

1. Mantenga un diario. Anote su peso, sus medidas y todos los alimentos que consume.
2. Pésese a la misma hora todos los días
3. Mídase usted mismo una vez a la semana, a la misma hora, el mismo día.
4. Duerma lo suficiente (6 a 8 horas por lo menos).
5. Beba por lo menos 3 litros de agua todos los días.
6. Varíe su menú, no convierta el comer una rutina. Alterne las verduras, frutas y proteínas.
7. Asegúrese de incluir carne roja (si usted no es vegetariano).
8. Utilice nuestro personal de apoyo, haga preguntas, llámenos o envíenos un correo electrónico. Apoyo gratuito e ilimitado

Si debe utilizar una limpieza antes o durante el Protocolo de 1234 Diet® favor refiérase a la botella, caja o fabricante para obtener instrucciones y advertencias.

Protocolos de la dieta para 1234 Diet®

Planes: El potocolo de la Diet 1234® permite dos diferentes planes de calorías por día, diseñados para cubrir sus necesidades y estilo de vida.
El plan de 1200 calorías por día: 200 calorías al desayuno, 400 calorías al almuerzo, 400 calorías en la cena de y dos meriendas 100 calorías
El plan de 1500 calorías por día: 300 calorías al desayuno, 500 calorías al almuerzo, 500 calorías en la cena y dos meriendas 100 calorías

LAS 4 FASES

Fase 1: Cargar (Sólo para la dieta de cápsula)
Empieza de tomar las cápsulas siguiendo las indicaciones, entonces empieza con el Fase 2.

Fase 1: Cargar (Sólo para el protocolo de hCG)
Durante 2 días, tome su suplemento de pérdida de peso por Creative Bioscience® como se sugiere y coma todos los alimentos grasos que quiera.

Fase 2: Perder
A partir del día 3 y durante las siguientes 3 a 6 semanas, basadas en sus necesidades y en función de su estilo de vida, siga tomando el suplemento de pérdida de peso por Creative Bioscience® como se sugiere y siga el Protocolo de 1234 Diet®.

877-744-1224 support@creativebioscience.com

Fase 3: Estabilizar
Deje de tomar las gotas en este momento (Sólo para el protocolo de hCG), pero continúe tomando los suplementos del control de apetito y los suplementos de energía según se necesite. Para aprender más sobre productos eficaces que le ayuden a mantener su nuevo cuerpo, contacte a nuestro Equipo de Apoyo. Después de alcanzar su peso ideal, añada poco a poco alimentos que no se encuentren en el Protocolo de 1234 Diet® con la excepción de azúcar y almidón. Añada los alimentos lentamente y mantenga su diario, anote su consumo, y si aumentó de peso por comer una cierta comida, deje de comer ese alimento. Continúe pesándose y midiéndose, y si aumenta más de 2 libras por encima de su peso más bajo en la Fase 2, tenga un "día de bistec" (tome agua durante todo el día, cómase un jugoso bistec para la cena, y, más tarde pueda comer una manzana o tomate).

Fase 4: Mantener
El 1234 Diet® consiste en hacer un cambio en su estilo de vida. Siga monitoreando su peso y sus medidas. Al lentamente volver a introducir más de sus comidas sanas favoritas, trate de mantener su consumo diario de calorías entre 1500 y 2000. Evite azúcar y almidón. Tómese el tiempo para educarse sobre las causas de obesidad. También puede consultar a su médico u otro profesional de la salud para asesorarse. En este punto usted debe sentirse mejor física y mentalmente de lo que nunca antes se sintió. ¡Descubra el nuevo usted!

COMIDAS PERMITIDAS POR 1234 DIET®

Debe eliminar toda la grasa de la carne y la piel del pollo o pavo, despues péselo antes de cocinar.

Proteínas, carnes, pescado, etc.: tres porciones al día de 3.5 oz. (aproximadamente 130 a 200 calorías por porción), pollo, camarones, pescado blanco (tilapia, mero, platija, lenguado y bacalao), carne de res molida extra magra, cangrejo, atún (enlatado en agua), pechuga de pavo, bisonte (búfalo), carne de venado, bistec, langosta, 6 claras de huevo.
Proteínas, Vegetariana: el contenido calórico varía, revise la etiqueta nutricional para saber con exactitud. Tofu, firme o extra firme (40 a 100 calorías por porción) o fideos de tofu (20 calorías).

Proteínas, Productos lácteos: (aproximadamente 90 calorías por porción)
leche descremada -- 1 taza, yogurt, sin sabor o grasa -- ¾ de taza, requesón sin grasa -- ¾ taza.

Aceites para cocinar: el aceite de canola o de oliva (sólo cantidades mínimas).
(No para el protocolo de hCG)

Verduras: tres raciones al día (aproximadamente 30 calorías por porción o 2 tazas), ensalada verde, pepinos, tomates, apio, cebolla, espinaca, hinojo, acelga, rábano rojo, espárragos, repollo, achicoria, hojas de remolacha.

Frutas: tres raciones al día (aproximadamente 80 calorías por porción) 1 manzana, 1 naranja, ½ toronja, frutillas 1 taza.

Bebidas: consumir al menos 3 litros de agua todos los días (destilada es mejor y gasificada está bien), además también puede consumir cantidades ilimitadas de café negro o té. El té verde es altamente recomendable. (Algunos suplementos contienen cafeína, debe tener cuidado y lea la etiqueta de advertencia)

Edulcorantes: sólo estevia y sacarina se permiten durante la Fase 2. Aspartamo, sucralosa y azúcar no están permitidos.

Especias / Condimentos: puede utilizar todas las especias que desee, asegúrese de que no contienen azúcar. Sal y pimienta están permitidas. Lea los ingredientes de todo lo que consume.

Goma de mascar: usted puede masticar chicle, pero asegúrese de que esté saboreada con xilitol (edulcorante natural). La mayoría de las marcas de chicle usan aspartamo, el cual no está permitido.

TABLE DES MATIÈRES

Pourquoi 1234?

La conception et la réalisation de votre nouveau « moi » comportent 4 :
1. Accumuler
2. Perdre
3. Stabiliser
4. Entretenir

Attention : Utilisez tous les produits Creative Bioscience® comme suggéré seulement. Consultez un médecin avant l'usage si vous, ou un ou plusieurs membres de votre famille avez reçu un diagnostic de troubles médicaux. Si le produit que vous prenez contient de la caféine, ne le combinez pas avec d'autres sources de caféine; de plus, si le produit contient de la caféine et que vous êtes sensible à la caféine, vous pourriez éprouver des symptômes tels que des maux de tête, de l'agitation ou de la difficulté à dormir. Cessez l'usage et contactez un médecin si vous ressentez des symptômes inhabituels. N'utilisez pas si 1) vous êtes âgé de moins de 18 ans; 2) vous êtes enceinte; 3) vous allaitez; ou 4) l'emballage est brisé. GARDER HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS.

Ces produits ne sont pas conçus pour diagnostiquer, traiter, guérir ou empêcher les maladies.

POUR DÉBUTER

Utilisation suggérée des produits : Lisez le mode d'emploi et la dose de chaque supplément sur le flacon ou sur la boîte. Prendre comme indiqué seulement. Consulter un médecin avant l'usage.

Conseils utiles :

1. Gardez un journal. Notez votre poids, vos mensurations et tous les aliments que vous mangez.
2. Pesez-vous à la même heure chaque jour.
3. Mesurez-vous une fois par semaine à la même heure le même jour.
4. Dormez beaucoup (de 6 à 8 heures au minimum).
5. Buvez au moins 3 litres d'eau chaque jour.
6. Variez votre menu; ne soyez pas pris dans une routine alimentaire. Faites une rotation des légumes, des fruits et des protéines.
7. Assurez-vous d'inclure de la viande rouge (si vous n'êtes pas végétarien).
8. Utilisez notre service de soutien; posez des questions, appelez-nous ou envoyez-nous un courriel. Notre soutien est gratuit et illimité.

Si vous faites une cure de nettoyage avant ou pendant le régime 1234 Diet®, référez-vous au flacon ou à la boîte, ou communiquez avec le fabricant pour les directives et mises en garde.

Protocole du régime 1234 Diet®

Programmes : Le protocole du régime 1234 Diet® autorise deux programmes de calories quotidiens différents conçus en fonction de vos besoins et votre mode de vie.
1 200 calories par jour : 200 calories au déjeuner, 400 calories au lunch, 400 calories au souper et deux collations de 100 calories chacune.
1 500 calories par jour : 300 calories au déjeuner, 500 calories au lunch, 500 calories au souper et deux collations de 100 calories.

LES 4 PHASES

Phase 1 : Accumuler (SEULEMENT pour personnes suivant le régime avec les capsules)
Commencez à prendre les capsules comme indiqué. Mangez comme vous le feriez normalement pendant 2 jours et ensuite, commencez la Phase 2.

Phase 1 : Accumuler (Uniquement pour le protocole hCG)
Pendant 2 jours, prenez vos suppléments pour la perte de poids Creative Bioscience® comme suggéré et mangez autant d'aliments gras que vous voulez.

Phase 2 : Perdre
À partir du 3ième jour et pour les 3 ou 6 semaines qui suivent, en fonction de vos besoins et selon de votre style de vie, continuez à prendre vos suppléments pour la perte de poids Creative Bioscience® comme suggéré et suivez le protocole du régime 1234 Diet®.

877-744-1224 support@creativebioscience.com

Phase 3 : Stabiliser
Après avoir atteint votre objectif de perte de poids (Uniquement pour le protocole hCG), ajoutez graduellement des aliments qui ne sont pas compris dans le régime 1234 Diet®, à l'exclusion des aliments contenant du sucre et des amidons. Ajoutez les aliments tranquillement et gardez un journal; prenez note de ce que vous consommez et si un aliment quelconque vous fait prendre du poids, arrêtez de manger de cet aliment. Continuez de vous peser et de vous mesurer, et si vous prenez plus de 2 livres au-dessus de votre poids le plus bas atteint à la Phase 2, offrez-vous une journée « steak », (buvez seulement de l'eau toute la journée, mangez un bon steak juteux au souper et, un peu plus tard, une pomme ou une tomate).

Phase 4 : Entretenir
Le régime 1234 Diet® vise à apporter des changements à votre mode de vie. Continuez de surveiller votre poids et vos mensurations. Alors que vous rajoutez tranquillement plus de vos aliments santé préférés à votre régime, essayez de garder votre apport calorique quotidien entre 1 500 et 2 000. Évitez les aliments contenant du sucre et des amidons. Prenez le temps de vous renseigner sur les causes de l'obésité. Vous pouvez également consulter votre médecin ou d'autres professionnels de la santé pour obtenir des conseils. Nous espérons que vous vous sentirez mieux que jamais physiquement et mentalement. Découvrez votre nouveau « moi »!

ALIMENTS PERMIS DU RÉGIME 1234 DIET®

Vous devez enlever tout le gras de la viande, ainsi que la peau du poulet et de la dinde, et les peser avant de les faire cuire.

Protéines, viande, poisson, etc. : trois portions de 3,5 oz par jour (approximativement 130 à 200 calories par portion), poulet, crevettes, poisson blanc (tilapia, flétan, plie, sole et morue), bœuf haché extra maigre, crabe, thon (en conserve à l'eau), poitrine de dinde, bison, chevreuil, steak, homard, 6 blancs d'œuf. Protéines, aliments végétariens : la teneur en calories varie; vérifiez l'information nutritionnelle sur les étiquettes des produits pour des précisions. Tofu, ferme ou extra ferme (40 à 100 calories par portion) ou nouilles de tofu (20 calories)

Protéines, produits laitiers : (approximativement 90 calories par portion)
Lait écrémé -- 1 tasse, yogourt, nature sans gras -- ¾ de tasse, fromage cottage, nature sans gras -- ¾ de tasse

Huiles de cuisson : huile de canola ou huile d'olive (quantité minimale seulement)
(Pas pour le protocole hCG)

Légumes : trois portions par jour (approximativement 30 calories par portion ou 2 tasses) salades vertes, concombres, tomates, céleri, oignons, épinards, bettes, fenouil, radis, asperges, chou, chicorée, feuilles de betterave.

Fruits : trois portions par jour (approximativement 80 calories par portion)
1 pomme, 1 orange, ½ pamplemousse, 1 tasse de fraises

Breuvages : boire au moins 3 litres d'eau chaque jour (distillée de préférence - gazeuse est permise); vous pouvez également boire du café noir ou du thé sans limites. Le thé vert est fortement recommandé. (Certains suppléments contiennent de la caféine, faites attention et lisez les mises en garde sur les étiquettes)

Édulcorants : seuls Stevia et Saccharin (Sweet'N Low®) sont permis pendant la Phase 2. *L'aspartame, le sucralose et le sucre ne sont pas permis.*

Épices/assaisonnements : vous pouvez utiliser toutes les épices que vous voulez, assurez-vous simplement qu'elles ne contiennent pas de sucre. Le sel et le poivre sont permis. Lisez la liste d'ingrédients de tout ce que vous consommez.

Gomme à mâcher : vous pouvez mâcher de la gomme, mais assurez-vous qu'elle soit aromatisée avec du xylitol (un édulcorant naturel). La plupart des marques de gommes contiennent de l'aspartame qui n'est pas permis.

Sample Chart / Tabla de Muestra / Exemple de tableau

	M	T	W	Th	F	Sa	Su
Weigh Self							
Measure Arms							
Measure Hips							
Measure Thighs							
Measure Waist							
Chicken							
Shrimp							
White fish (tilapia, halibut)							
Extra lean ground beef							
Buffalo Steak							
Lobster							
Crab							
Veal							
4 Egg Whites							
Venison							
Beef Steak							
Turkey Breast							

for a full size downloadable chart visit:
/para una revisión de gráfico descargable de tamaño completo:
/pour télécharger le tableau en format complet, visitez:

www.creativebioscience.com/calorie-meal-plans.html

creative® bioscience

4530 South 300 West, Murray, UT 84107

FREE UNLIMITED SUPPORT 877.744.1224

Apoyo gratuito e ilimitado / Notre soutien est gratuit et illimité.

support@creativebioscience.com

www.creativebioscience.com

- Our products are GLUTEN FREE.
- Nuestros productos NO CONTIENEN GLUTEN.
- Nos produits sont SANS GLUTEN.

- Our products do not contain sugars, starches, or other fillers.
- Nuestros productos no contienen azúcares, almidones y otros rellenos.
- Nos produits ne contiennent pas de sucre, d’amidon ou d’autres agents de remplissage.